

Escalopes de dinde à la confiture d'oignon et aux noix de cajou

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :20 min

Calories par portion : 265.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.384

Les ingrédients

- 400.0 gr Dinde escalope
- 50.0 gr Noix de cajou
- 30.0 gr Beurre
- 1.0 u Bouillon cube poule
- 2.0 u Oignon
- 15.0 cl Eau
- 4.0 p Sel
- 4.0 p Poivre

Préparation viande

Saler et poivrer les escalopes de chaque cotés.

Préparation de la confiture d'oignons

Éplucher et hacher en finement. Dans une casserole, faire fondre le beurre et y faire dorer les oignons. Puis ajouter le bouillon de poule et couvrez. Laisser cuire à feux doux pendant 20 min en remuant de temps en temps.

Puis 5 min avant la fin, ajouter les noix de cajou (pas trop tôt pour pas qu'elles ramollissent).

Cuisson des escalopes

Faites les dorées dans une poêle anti-adhésive.

Présentation

Servir les escalopes sur un lit de confiture d'oignons.